

## Физическая активность и здоровье

Общеизвестно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Большинство людей занимаются физическими упражнениями для того, чтобы улучшить свою форму, повысить уровень тренированности. Быть в форме – это быть способным бодро, энергично и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности. Хорошая физическая форма предполагает эффективную работу сердца, легких, кровеносных сосудов и мышц.

Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день: равномерно распределяя нагрузку: утром – утрення гимнастика, ходьба пешком на работу, затем производственная гимнастика, ходьба пешком с работы, прогулка перед сном и т.п. Занятия физкультурой могут носить самый разнообразный характер, начиная от ходьбы и легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта. Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Если у вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, перед началом занятия физкультурой посоветуйтесь с врачом.

### Распространенные виды физической культуры

**Ходьба – самый доступный вид двигательной активности.** Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Даже 20-30 минут ходьбы ежедневно могут улучшить ваше самочувствие.

- Выбирайте для ходьбы удобную обувь по сезону.
- Заранее планируйте маршрут и время прогулки.
- Планируйте нагрузку в соответствии с уровнем здоровья.
- Совершайте утренние и вечерние пешие прогулки.

**Оздоровительный бег.** Начать бегать никогда не поздно. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему. Увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

- Начинайте бегать с коротких дистанций.
- Выберите подходящее время для бега (в жаркое время года избегайте тренировок в обеденное время)
- Утренний бег укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы, дневной – мышцы. Для похудения самым оптимальным является бег по вечерам.
- Перед пробежкой хорошо разомнитесь.
- Бегайте на стадионе или по грунтовым тропинкам – в парке или в лесу.
- Правильно ставьте стопы при приземлении.



**Скандинавская ходьба – это ходьба со специальными походными на лыжные палками-нордиками.** Такая ходьба – безопасный и эффективный вид тренировки для пожилых людей.

- Задействует до 90 % всех мышц тела.
- Помогает снизить вес.
- Улучшает работу сердечно-сосудистой системы.
- Снижает риск возникновения остеопороза и уменьшает риск переломов.
- Помогает в лечении заболеваний опорно-двигательной системы.

**Преимущества людей, регулярно занимающихся физкультурой:**

- ❖ Они лучше выглядят. Тренированность предполагает повышение мышечного тонуса, снижение веса и уменьшение жировых запасов. Тренированные люди чаще следят за своим питанием и легче избавляются от таких вредных привычек, как курение и потребление алкоголя.
- ❖ Они здоровее психически. Физкультура придает человеку уверенность в себе, бодрость и улучшает его внешний облик.
- ❖ Тренированные люди меньше подвержены стрессу и напряжению. Они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом.
- ❖ У них меньше проблем со здоровьем. Тренированные люди лучше сопротивляются болезням, например, обычной простуде. Они реже «сидят на больничном» и тратят меньше денег на лечение.
- ❖ Они лучше спят. Им легче заснуть, сон у них крепче. И, проснувшись, они чувствуют себя бодрее.



**Физические упражнения правильно подобранные, а главное, правильно выполненные оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.**

- ❖ Улучшают работу сердца, укрепляют сердечную мышцу, увеличивают объем выброса крови.
- ❖ Расслабляют мышцы, находящиеся в напряжении, и снижают всплески негативных эмоций. Вы чувствуете себя лучше, меньше гневаетесь и раздражаетесь.
- ❖ Способствуют пищеварению и выделению, снижая количество газов и запоров.
- ❖ Укрепляют мышцы, кости, сухожилия, предотвращают вымыванию минералов из костей, оберегают от остеопороза.
- ❖ Балансируют работу эндокринной системы.
- ❖ Упражнения способствуют развитию умственных способностей.
- ❖ Улучшают вашу фигуру и комплекцию (помогают сбросить лишний вес).
- ❖ Повышают концентрацию внимания, увеличивают скорость реакции, улучшают координацию движений..
- ❖ Занятия физкультурой балансируют работу всей нервной системы вашего организма, и от этого баланса во многом зависит ваше здоровье. И оно в ваших руках.

**Избегайте пассивного образа жизни, приобщайтесь к регулярным занятиям физкультурой!**

